

## ヒジキの豆腐コロッケ



|                             |         |     |      |    |
|-----------------------------|---------|-----|------|----|
| 材<br>料<br>(<br>4<br>人<br>分) | 木綿豆腐    | 2丁  | パン粉  | 少々 |
|                             | ヒジキ(乾燥) | 15g | 塩    | 少々 |
|                             | 枝豆      | 60g | コショウ | 少々 |
|                             |         |     | 揚げ油  | 適量 |

- 作  
り  
方
- (1) ヒジキは、水に戻してから茹でてザルに上げ、水切りをする。
  - (2) 一晩しっかり水切りした木綿豆腐を木べらなどをつぶす。
  - (3) お豆腐にヒジキと枝豆を加え、塩、コショウで下味を付ける。
  - (4) 小判型にしたら、直にパン粉をつける。  
(豆腐の水気で、衣がつきます)
  - (5) 揚げ油を熱し、(4)を入れカラリと揚げる。

一  
口  
メ  
モ

・調味料はソースやマヨネーズ、辛子等お好みで。